

# 新年养五脏 护好五体过整年

□本报记者 朱晓洁

■受访专家:福建中医药大学附属第三人民医院治未病科住院医师 居睿

春节假期结束了,又要开始新的一年打拼,新春的到来不仅意味着岁月的更迭,更预示着有了重新审视健康、调养身心的契机。

在这个万象更新时刻,还有什么比为自己的身体打下坚实的健康基础更重要呢?

中医有着养“五脏”护“五体”的理念,犹如一把开启健康之门的钥匙,为我们在在新的一年里如何科学养生指明了方向。



恶湿,偏好干燥环境,厌恶潮湿。这也就是为什么中医在诊断出人体湿气重时,会建议减少甜食、奶茶以及黏腻食物的摄入。这类食物多属于助湿生痰之品,且甜腻滋腻,易阻碍脾的正常运化。

居睿强调,以五谷养脾胃,山药、红豆、黑豆、大米等都是健脾养胃的佳品。适当运动也有助于养脾胃,此外,日常生活中也应注意防寒保暖,这对脾胃的养护同样重要。

## 养肺之法

中医认为“肺主皮毛”,肺在皮肤抵御外邪方面发挥着关键作用。皮肤作为人体抵御外邪的屏障,护卫肌表。例如,在流感高发期,很多人因衣物增减不当,感觉背部寒冷,次日便出现症状,这正是皮肤护卫功能变弱的体现。

中医有云“正气存内,邪不可干”,若人体皮肤的屏障功能强大,面对一般邪气便无需过度担忧。然而,现代人熬夜、饮食不规律等不良生活习惯,导致皮肤屏障功能减弱,这也是流感一来就有众多人感染的原因之一。

冬季可以在单位备上小毛毯或大披肩,重点遮盖后背的大椎穴和肺俞穴。民间常说“围了一条围巾,就像多穿半件衣服”,正是因为大椎穴的保暖能让人感觉暖和许多。对于咳嗽人群,更要注意遮挡脖子,避免再次受寒。

日常还可以通过贴敷来养生,如使用艾灸贴、暖宝宝,或在居家备些艾灸小罐子,艾灸背上的肺俞穴和大椎穴,对身体大有裨益。此外,保持空气清新通风、避免二手烟也是养肺的重要举措。在人多的地方,务必佩戴口罩,这能有效减少病毒和细菌的侵袭。

## 03 从点滴做起一点点改变

居睿表示,人体的五脏运作,就如同房屋的各个系统,只有让人体的各个系统各司其职,处于最佳状态,人体这座“房屋”才能健康舒适。

新的一年,每一个小小的改变,都能为“房屋”添砖加瓦。比如,进行运动或练习小功法,在饮食中增加药膳,辅助恢复脏腑功能。还可以采用针灸推拿的方式,刺激穴位,畅通经络,恢复身体的健康平衡。逐步修缮人体这座“健康的大房子”,让身体各个系统协同运作,达到真正的健康。

## 01 五脏与五体的关联

在中医学理论体系中,人体被视作一个以心为主宰、以五脏为中心的有机整体,这一理念被称为整体观念。人体主要由五脏六腑、形体官窍等构成,它们通过经络系统相互连接,共同构成了心、肝、脾、肺、肾五大生理系统。

心主脉,心脏的阳气推动并调节着血液周流全身,为各个脏腑送去滋养与活力。

肝主筋,肝血充盈时,就像给筋脉注入了源源不断的润滑剂,使筋脉柔韧有力,关节活动自如。

脾主肉,脾通过运化水谷,将食物中的精华转化为营养物质,为肌肉输送了充足的养分。

肺主皮,肺能够将脾胃运化生成的水谷精气输送到皮肤,使皮肤润泽光滑,毛发亮丽。

肾主骨,藏精生髓,让骨骼强壮坚实。

五脏与五体之间的相互影响,就像多米诺骨牌一样,牵一发而动全身。

## 02 新年养五脏的方法

### 养肾之法

尽管立春刚到,可气候仍带有冬月的特征。冬季对应肾,肾主骨,如骨骼脆弱、易骨折,可能提示着肾精亏虚,不能很好地滋养骨骼。只有在冬季将肾脏养好,来年身体才能更健康。

《黄帝内经》中有云:“冬三月,此谓闭藏”,建议人们早睡晚起,等太阳高照再起床,保证充足的睡眠,让精神得到充分恢复。

加强背部及整个躯干的保暖至关重要,有助于肾气的阳气闭藏养阳。

饮食上,不宜食用过咸的食物。冬季若咸味摄入过多,虽强化了肾脏作用,却会使肾水更寒,打破五行平衡。可以适量食用苦味

食物,利用五行相生相克原理,调节身体机能,像猪肝、羊肝、橘子等。同时,温性食物可适当多吃,例如中医经典药膳当归羊肉汤,还有大枣、柿子、核桃、枸杞、黑芝麻等,都是应季又养生的选择。

运动方面,冬季尽量避免大汗淋漓的剧烈运动。可以选择散步、慢跑,或者练习八段锦等中医功法,既能锻炼身体,又不会过度消耗阳气。

### 养肝之法

筋与肝脏的关系最密切,肝血充盈才能使筋得到滋养,如果肝血不足,可能会感觉筋脉拘挛、疼痛。

肝脏作为重要的脏腑,主疏泄,其正常运作依赖于气机的通畅。当人们心情舒畅、愉悦时,肝气便能顺畅运行;反之,若情绪波动大、压力沉重,就容易引发肝气郁结,导致气机不畅。

春季是养肝的黄金时期,养肝重在调畅情志。褪去厚重冬衣,宜人的天气会让心情更加舒畅,给人带来愉悦与希望,对情绪调节大有裨益。

一方面,可通过自我心理疏导、学习心理知识来调节情绪;另一方面,当自我调节效果不佳时,适当的运动、与朋友交流,甚至借助药物干预,都能有所帮助。



除了调节情志,还有一些简单易行的小窍门,能帮助我们在春季更好地抒发肝气。比如,当感觉压力大、心情烦闷时,不妨用手指轻

轻敲击或按压太冲穴和阳陵泉穴,每次一分钟左右,重复几次,便能有效缓解不适。日常按压这两个穴位,也能起到舒筋活络、保健养生的作用。

### 养心之法

夏天天气炎热,此时应特别注重养心。心脉的养护关键在于保持血脉通畅。正如年轻人气血充盈,血脉通畅,面色白里透红。随着年龄增长,脉象会逐渐变硬,气血淤堵增多。心气推动血液在脉管中运行,濡养周身,只有血脉通畅,身体机能才能更好。

如今,坐班族久坐不动,导致血液循环不畅,即便在冬天开着空调也会感觉寒冷。加上社会压力大,情绪不稳定,高血压、糖尿病等人群增多,容易引发心脑血管疾病。春节过后,作息打乱,很多人会失眠、心慌心悸。

一方面要加强睡眠,另一方面可适当食用一些清心安神的食,如莲子百合瘦肉汤、枣仁粥等。

### 养脾之法

中医认为,脾主肉,这里的肉涵盖肌肉、脂肪、皮下组织等。有句话叫“用进废退”,长期卧床的病人就是典型例子。他们食欲减退,食量减少,同时肌肉逐渐萎缩、消耗。

当脾胃运化正常,肌肉就能得到滋养,在脏腑系统的支持下,变得丰满有力。而一旦脾胃运化失常,即便体型未明显变瘦,人也会感到乏力,肌肉松软,运动能力下降,这种乏力属于功能性问题,体检时可能无明显异常。

健脾是一年四季都不可或缺的养生功课,脾的生理特性是喜燥

